Vous êtes femme de chambre,

Ce document est conçu pour vous donner des conseils afin de préserver votre santé dans le cadre de votre travail.

L'équipe pluridisciplinaire est à votre écoute ; n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail :

emplacement pour tampon du médecin avec SON NOM, l'adresse et les coordonnées téléphoniques de son centre, voire son mail.

Immeuble Le Petra
2-4, rue Jules Belleudy
BP 63154
06203 NICE Cedex 3

Tél. 04 92 00 24 70
Fax. 04 93 55 11 46

www.ametra06.org

Edition : 05/2014

Crédit photo : ©Monkey Business-Fotolia.com

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE

TRAVAILLEURS SAISONNIERS

FEMME DE CHAMBRE

Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org

Afin de préserver votre santé, votre médecin du travail vous conseille...

MANUTENTION ET POSTURES

- Pour faire les lits : position agenouillée ou jambes demi-fléchies
- Pour passer l'aspirateur : garder le dos droit et fléchir une jambe
- Eviter le soulèvement des charges au-dessus du plan des épaules et le port de charges les bras écartés du corps
- Eviter de trop solliciter les poignets lors du nettoyage des vitres ou en tirant les draps. Pour cela, il est conseillé de privilégier les mouvements de grande amplitude, d'éviter les appuis prolongés et les hyper-flexions répétées des poignets
- Porter des chaussures de préférence fermées, avec semelles antidérapantes, pas de talons hauts
- Matériel recommandé : utiliser un chariot ergonomique et léger pour le linge, les produits et votre matériel
- Les lits à hauteur variable sont recommandés

RISQUE CHIMIQUE

IL FAUT :

- Lire les étiquetages, les risques, les précautions à prendre
- Stocker les produits dans un endroit bien ventilé et hors de portée du public
- Diluer les produits concentrés selon le mode d'emploi
- Porter des vêtements de travail confortables, en coton de préférence
- Vaporiser les produits sur un chiffon et non sur la surface à nettoyer afin d'éviter l'inhalation des produits
- Ne pas transvaser des produits chimiques dans un récipient non adapté et non étiqueté, ne pas mélanger des produits (ex : ne jamais associer eau de javel et autres produits)

CHARGE MENTALE

- Echanger avec ses collègues sur les problèmes rencontrés et les faire remonter sans laisser les situations se dégrader, être formé sur la gestion de la relation clients

ACCIDENT D'EXPOSITION AU SANG

Coupure, piqûre par un objet souillé de sang ou contact avec du sang sur une peau écorchée

- Porter des gants pour manipuler le linge souillé, ne pas manipuler le contenu des poubelles à main, tenir les sacs poubelle à distance du corps
- Nettoyage immédiatement à l'eau et au savon, puis rinçage
- Antisepsie avec du Dakin stabilisé ou de l'eau de javel chlorométrique diluée au 1/5ème au moins pendant 5 minutes
- Contacter immédiatement le médecin référent pour un éventuel traitement, suivi sérologique et certificat d'accident du travail. Faire une déclaration d'accident du travail

ACCIDENTS

YEUX :

- Porter des lunettes de protection lors de la manipulation des produits corrosifs
  En cas de projection accidentelle, rincer abondamment à l'eau courante pendant 10 min

PEAU :

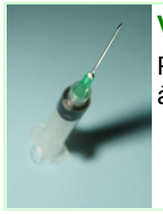
- Porter des gants suffisamment longs, adaptés aux produits manipulés, en bon état, propres et secs, en particulier lors de l'entretien des salles de bains et des sanitaires
  Utiliser une crème hydratante, plus particulièrement en fin de journée

RISQUE DE TRAUMATISME, CHUTE :

- Veiller aux sols humides et aux dénivellations

HORAIRES - HYGIENE DE VIE

- Se donner une quantité d'heures de sommeil suffisante (sieste éventuellement), 7 heures par jour afin de prévenir les risques dus à la baisse de vigilance
- Faire 3 repas par jour, sans oublier le petit-déjeuner
- Pratiquer un sport et/ou une activité de loisir



VACCINATIONS

Penser à vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations

TROUSSE DE SECOURS

Vérifier que la trousse de secours est accessible, complète et que les dates limites d'utilisation des produits sont respectées

CONTACTS UTILES

Tabac Info Service :	3989 *0,15 €/mn depuis un poste fixe*	www.tabac-info-service.fr
Drogues Info Service :	0800 23 13 13 *Appel gratuit depuis un poste fixe*	www.drogues-info-service.fr
Ecoute Alcool :	0811 91 30 30 *Coût d'un appel local depuis un poste fixe*	www.drogues-info-service.fr